電子レンジ

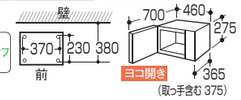
「光るデカタイマー」採用、手軽な電子レンジ。

20L 総庫内容量 **RE-T2** -W（ホワイト系） -5（50Hz） -6（60Hz） オープン価格

目標年度	省エネ基準達成率	年間消費電力量
2008年度	100%	60.0kWh/年

省エネ 基準達成

使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※1　電源オートオフ機構



レンジ出力	700W※2・600W相当※2・500W相当・解凍200W相当
庫内有効寸法	幅300×奥行335×高さ200mm
付属品	丸皿（ガラス270mm） ●回転ローラー ●取扱説明書
電源	AC 100V
定格周波数	50Hz-60Hz（ヘルツ専用）
定格消費電力	1,310W
質量	約12kg（50Hz）・約11kg（60Hz）
年間消費電力量（50/60Hz）	60.0kWh/年（電子レンジ機能: 60.0kWh/年、待機時:0.0kWh/年）
区分	A:単機能レンジ

●冷凍食品のあたために便利、「**選べるワット数**」 ●クルッと回して時間合わせ、「**光るデカタイマー**」 ●ハイパワーで加熱、「**700Wレンジ加熱**※2」 ●出し入れスムーズ、「**20L庫内**」 ●コンビニ弁当もラクラク入る、「**27cmターンテーブル**」 ●「**キッチンタイマー**」搭載

※1 年間待機時消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」の新測定法による数値です。 ※2 定格高周波出力700W・600Wは、短時間高出力機能[15分間]であり、定格連続高周波出力は、500Wです。500Wへは、自動的に切り換わります。

業務用電子レンジ

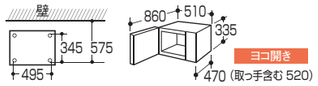
ハイパワー1,900W。きめ細かな11段階出力切替&7ステップ加熱。

角形トレー方式〈1.9kWタイプ〉 パワフル業務用 200V

19L 総庫内容量 **RE-6300P**

希望小売価格 273,000円（税抜価格 260,000円）・工事費別

全国で使える ヘルツフリー 50Hz-60Hz



電源	単相200V（50-60Hz共用）
加熱時定格消費電力	2,990W
レンジ出力	1,900/1,710/1,520/1,330/1,140/950/760/570/380/190/0W相当
加熱方式	上下回転アンテナ方式
外形寸法	幅510×奥行470×高さ335mm
庫内有効寸法	幅330×奥行330×高さ180mm
質量	約33kg
メモリー加熱	30メニュー
シリーズ加熱	7ステップ加熱
電源プラグ	3極20A250V型（コンセントLバー型）
付属品	●メモリーステッカー ●取扱説明書

●きめ細かな加熱ができる、「**7ステップのシリーズ加熱**」 ●解凍を上手に仕上げる、「**出力11段階切替**」 ●注文の多いメニューの火加減を記憶、「**30メモリーキー**」 ●消費電力は1,600Wタイプと同等、「**省エネ設計**」（当社従来RE-6200-A比） ●2段積みもできる、「**コンパクト設計**」

シャープはエコポジティブ。

省エネ

待機時消費電力ゼロ。※（RE-6300Pを除く）

※ 年間待機時消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」の新測定法による数値です。

電源オートオフ機構。（RE-6300Pを除く）

グリーン材料

人や地球環境に配慮されたものを、できる限り使用。（RE-6300P除く）

★レンジケーキ型（電子レンジ用）
ケーキの生地がくっつきにくいポリプロピレン製。
RK-41K
希望小売価格210円（税抜価格200円） ●内径:190mm

ウォーターオーブン・電子レンジ転倒防止用金具
ウォーターオーブン・電子レンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに本体を固定してください。（金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。）
RK-TB1
希望小売価格945円（税抜価格900円）・工事費別

■電子レンジのインバーター　電子レンジのインバーターとは、家庭で使用されている電源を高周波化、制御することで出力をコントロールできる技術です。また、軽量、小型化と共に運転時の磁気音低減などに効果があります。

周辺機器・消耗品のご購入は最寄りの販売店、またはシャープのショッピングサイト「いい暮らしストア」でお買い求めください。

http://store.sharp.co.jp/202/ シャープ いい暮らしストア OFFICIAL ONLINE SHOPPING

人と家電と暮らしをつなぐ、シャープの会員サイト SHARP i CLUB　今すぐ会員登録（無料）！　ご愛用家電の登録で、もっと便利に快適に。 http://iclub.sharp.co.jp/c/　携帯からでもご利用いただけます

■商品ご理解のために

■ウォーターオーブン・電子レンジご使用について ●ドアにものをはさんだ状態で使用しないでください。●ウォーターオーブンは、調理後、庫内の底面に結露水が溜ることがあります。●周波数の違う所へご転宅の際は、販売店にご相談ください。（ヘルツフリータイプ除く）●このカタログの機種は国内専用です。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。●ウォーターオーブン・電子レンジの補修用性能部品の保有期間は、製品の製造打ち切り後8年です。●アース棒は付属していません。別売のアース棒（流通コード205 304 0031）希望小売価格1,470円（税抜価格1,400円）をご購入ください。（シャープエンジニアリング扱いです。）

■カタログについてのご注意 ●カタログに掲載された製品の中で、品切れになるものもありますので、販売店におたしかめのうえ、お選びください。●製品改良のため、仕様の一部を予告なく変更することがあります。また、商品の色調は印刷のため実物とは異なる場合もありますのであらかじめご了承ください。●カタログの商品庫内の容器は付属品ではありません。●カタログの庫内料理や表示画面はハメコミ合成です。 ●ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

安全に関するご注意　●調理以外の目的には使用しないでください。 ●ご使用の前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。 ●消費電力以上の容量のコンセントから直接ご使用ください。火災の原因となります。 ●アースを確実に取り付けてください。故障や漏電のときに感電するおそれがあります。アースの取り付けは、販売店にご相談ください。

愛情点検　長年ご使用のオーブン・電子レンジの点検を!こんな症状はありませんか?
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。●自動的に切れないときがある。●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。●ドアに著しいガタがある。●触れるとピリピリと電気を感じる。●ドアや庫内に著しい変形がある。●その他の異常や故障がある。

ご使用中止　故障や事故の防止のため、運転を止めて電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店にご相談ください。

●ご購入の際は、購入年月日・販売店名など所定の事項を記入した「保証書」を必ずお受けとりください。
●製造番号は、安全確保上重要なものです。お買い上げの際は、商品本体に製造番号が表示されているかお確かめください。

●リース・クレジットのご用命はシャープファイナンスへ。

■「オープン価格」の商品は、希望小売価格を定めておりません。価格については販売店にお問い合わせください。
■このカタログについてのお問い合わせは、お近くの販売店にご相談ください。もし、販売店でお分りにならないときは、下記におたずねください。

詳しい内容はシャープヘルシオホームページでご覧いただけます。http://healsio.jp/

●お客様ご相談窓口
フリーダイヤル 0120-078-178 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
IP電話などからフリーダイヤルがご利用できない場合は 電話:06-6792-1582
○受付時間（年末年始を除く）
月曜日～土曜日:午前9時～午後6時
日曜日・祝日:午前9時～午後5時

●お客様相談センター
西日本相談室　〒581-8585 八尾市北亀井町3丁目1番72号
東日本相談室　〒261-8520 千葉市美浜区中瀬1丁目9番2号

シャープ株式会社
本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号

このカタログの内容は、2012年11月現在のものです。
電-281 I.300 AX1212P

■お求めは信用と技術を誇る当店で　■アフターサービスのお申し込みはお買い上げの店へ

FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C017162

●このカタログの用紙には、環境に配慮した植林木を使用しています。
●このカタログは環境に配慮した植物性大豆油インキを使用しています。

PRINTED WITH SOY INK

SHARP

ウォーターオーブン／電子レンジ

http://healsio.jp/

総合カタログ 2012-秋・冬

最初から最後まで水で焼く ウォーターヒート技術

HEALSIO ヘルシオ

タニタ食堂®レシピ & 美容サポートメニュー※

（AX-PX3）

●写真はAX-PX3-R

脱油 減塩 栄養素を守る　健康調理は、ヘルシオ。

●タニタ食堂は株式会社タニタの登録商標です。 ※「美容サポートメニュー」とは、美容に効果があると言われている栄養素を豊富に含んだメニューです。

本カタログ掲載商品の価格には、配送・設置・アース・電気工事、使用済み商品の引き取りなどの費用は含まれておりません。

プロ監修のレシピで
“ヘルシー・キレイ”の新習慣

HEALSIO ヘルシオ

別冊お料理集がついています。
タニタ食堂レシピ／美容サポートメニュー（AX-PX3のみ）

タニタ食堂® レシピ

あの“タニタ食堂”の「500kcal定食」で、おいしく・ヘルシーに。

10定食搭載

監修
タニタ社員食堂 栄養士
荻野 菜々子 さん

PX3 独自特長

ヘルシーでバランスの取れたタニタ食堂の「500kcal定食」を自動メニューに搭載。
タニタのクッキングスケールで材料をはかって、ヘルシオで複数メニューを一度に調理※1すれば、タニタ食堂の定食を手軽に作ることができます。

さわらの梅蒸し定食

鶏唐揚げ風オニオンソース定食

豆腐つくねバーグ定食

ささみのピカタ定食

4品同時※1に調理できる!

しっかり満腹、なのに低カロリー。嬉しいよね!

食べるをはかる

❶ 食材や調味料を きちんとはかる

同時調理で カンタン!

❷ ヘルシオで 健康調理

ごはんのカロリーも はかれる!

❸ 食べる前に ご飯の量をはかる
タニタ デジタルクッキングスケール KD-195

満腹感アップで 食べすぎ予防に!

❹ 20分以上 よく噛んで 食べましょう
タニタ デジタルタイマー TD-397

動きをはかる

食べた分のカロリーはその日のうちに消費しましょう。活動量計を身につけて1日の消費カロリーをチェックしましょう。

タニタ 活動量計 カロリズム ベーシック AM-111

ヘルシオと一緒に タニタ生活ダイエット

タニタではかって、健康管理。TANITA

カラダをはかる

食事と運動の結果はカラダに反映されていきます。毎日決まった時間にチェックしカラダの変化を確認しましょう。

タニタ 体組成計 BC-755

休養をはかる

タニタ 睡眠計 SL-504

睡眠は仕事や学習の効率に影響し、また睡眠不足は肥満の原因になるという研究結果が報告されています。睡眠の状態をチェックして、睡眠の質を高めましょう。

タニタ製品は、ヘルシオ本体には付属されていません。タニタ製品については、タニタ製品紹介HPをご覧ください。 http://www.tanita.co.jp/products/

美容サポートメニュー※2

“美容のプロ”が監修したメニューで、カラダの中からキレイに…。

51メニュー搭載※3

監修
皮膚科医「私のクリニック目白」
院長 平田 雅子 先生

PX3 GX3 MX3 CX3

お肌のうるおいを保つコラーゲンやアンチエイジングに役立つビタミン類、さらには食物せんいなど、美容に大切と言われている栄養素を豊富に含んだメニューをプロが監修。
カラダの中からキレイになる食生活を手軽に始められます。

美肌 サポートメニュー

手羽先のコラーゲンスープ

ビタミンサラダ

トマトのグリル

若々しさ サポートメニュー

パプリカのレバー入り肉詰め焼き*1

かぼちゃとさつまいものサラダ

厚揚げの野菜たっぷりあん

おなかすっきり サポートメニュー

好きなメニューを組み合わせて、同時に調理できる

食物せんいおかず（焼き・6品組合せ自在）*2

食物せんいおかず（蒸し・6品組合せ自在）*1

ポークビーンズ

おいしく食べて、「キレイ」になりたいよね!

*1 AX-PX3のみ対応。 *2 AX-GX3／MX3／CX3は、4品組合せ自在になります。

●その他の主な特長

調理時間スピードアップ
NEWターボ噴射エンジン 詳しくは、3ページ

水で焼くから…
おいしい健康調理 詳しくは、3ページ

好きな食材を角皿にのせて
カンタン焼き・カンタン蒸し 詳しくは、5ページ

さらに見やすく、使いやすくなった
ヘルシオタッチパネル 詳しくは、5ページ

PX3 GX3 MX3 CX3 各機能説明に記載の形名は、対応機種を表します。 ※1 定食によっては、すべての副菜が同時調理できないものもあります。 ※2「美容サポートメニュー」とは、美容に効果があると言われている栄養素を豊富に含んだメニューです。 ※3 AX-PX3の場合。AX-GX3／MX3／CX3は17メニュー。AX-PX3は付属の別冊お料理集、AX-GX3／MX3／CX3は付属のクックブック（取扱説明編／料理編）で紹介しているメニュー数です。

●タニタ食堂は株式会社タニタの登録商標です。

最初から最後まで 水で焼く ウォーターヒート技術

おいしい健康調理のヒミツは、“水で焼く”ウォーターヒート技術。

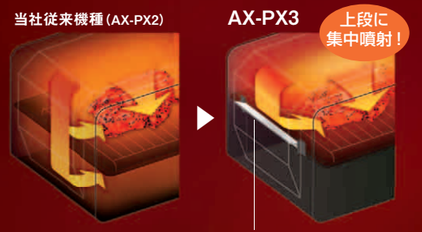
これが健康テクノロジー **特許出願数520件**※2

新開発

調理時間を最大26%※1短縮 PX3

NEWターボ噴射エンジン

AX-PX3は、上段・下段への過熱水蒸気の流れをダンパーで仕切る「スイングダンパー方式」を採用。上段のみで自動調理する場合は、ダンパーが閉まり上段を集中加熱するので、調理時間を短縮できます。



（イメージ図）

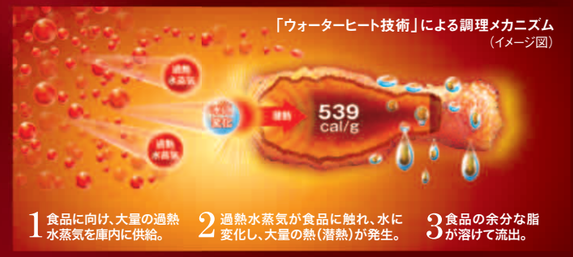
（イメージ図）

■「ウォーターヒート技術」とは…

水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態にした「過熱水蒸気」は、食品に触れると、539cal/gもの大量の熱（潜熱）を食品に伝えます。このメカニズムを利用して調理するのが、「ウォーターヒート技術」です。

水 加熱 → 水蒸気 さらに加熱 → 過熱水蒸気

熱量は、オーブン加熱の約8倍※3

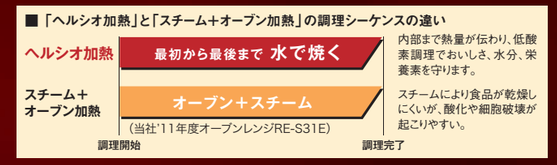


■低酸素調理で、食品の酸化や細胞破壊を抑えます。

庫内の気密性を高めるドアシールド機構により、蒸気を庫内に充満させた低酸素状態での調理を実現。食品の酸化や細胞破壊を抑え、自然素材のおいしさや栄養素を守ります。

■ヘルシオ加熱と、スチーム+オーブン加熱の違いは…？

「ウォーターヒート技術」は、レンジ加熱やオーブン加熱などを組み合わせず、**最初から最後まで過熱水蒸気で調理することで、細胞破壊や酸化を抑えて、余分な脂や塩分を落として、素材のおいしさを引き出します。**



ヘルシオなら…

金属製のザルや缶詰、レトルトもそのまま調理できる！ゆで卵も作れる！（レンジあたため／手動レンジ加熱除く）

水を使う加熱では、金属製のザルやアルミホイルが使えます。さらに、ゆで卵が作れたり、レトルト食品をパックのまま温めたりもできます。

「レンジあたため／手動レンジ加熱」の場合、角皿、調理網、金属製のザル、アルミホイルは使用しないでください。また、缶詰や卵、レトルトパックの加熱もしないでください。

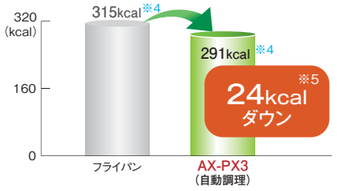
水で焼くから…「ヘルシー！」「おいしい！」に、うれしい効果

脱油 余分な脂を、みるみる落とす！

PX3 GX3 MX3 CX3

食品内部に含まれる余分な脂を落として、気になるカロリーを抑えられます。

■カロリー量:チキンステーキ 1人分

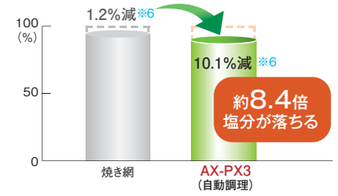


減塩 気になる塩分を、ほどよく落とす！

PX3 GX3 MX3 CX3

食品内部に含まれる塩分を水で吸収し、表面の塩分と共にほどよく落とします。

■減塩率:塩ざけ

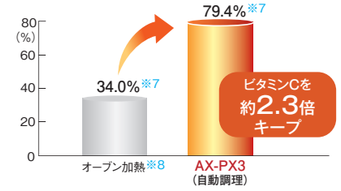


ビタミンC 酸化に弱いビタミンCを守る！

PX3 GX3 MX3 CX3

酸化に弱いビタミンCをしっかりキープ。ふだんの食事で、カラダに必要な栄養素が摂りやすくなります。

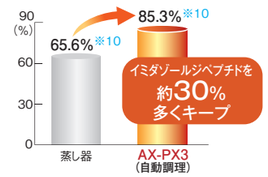
■ビタミンC残存率:焼きかぼちゃ



イミダゾールジペプチド 元気なカラダを支えるイミダゾールジペプチドを守る！

PX3 GX3

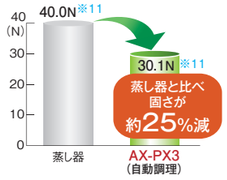
■イミダゾールジペプチド※9残存率:鶏むね肉



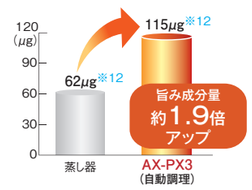
70～95℃の蒸気だけでじっくりと蒸すことで、

食感 柔らか、旨み成分を引き出す！

■鶏むね肉の柔らかさ比較（破断荷重）



■口に広がる旨み成分量:鶏むね肉（10g当たり）

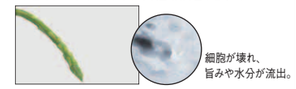


旨み成分 食材本来の旨み成分を引き出す！

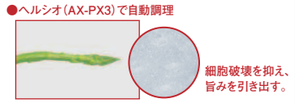
PX3 GX3 MX3 CX3

加熱時に起こる細胞破壊を抑えることで、食材本来の水分や旨みの流出を抑え、旨み成分を引き出します。

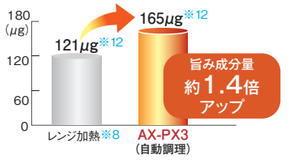
●当社'11年度オーブンレンジRE-S31Eで自動調理



●ヘルシオ（AX-PX3）で自動調理



■口に広がる旨み成分量:アスパラガス（中央部1cm当たり）

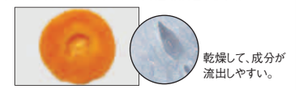


甘み成分 細胞破壊を抑えて、甘み成分を引き出す！

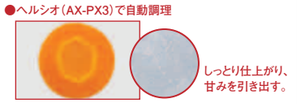
PX3 GX3 MX3 CX3

食品の細胞破壊や乾燥を低減。食材が本来持っている糖分や水分などの流出を抑え、甘み成分を引き出します。

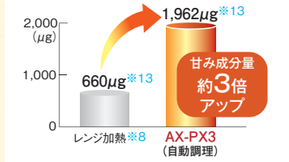
●当社'11年度オーブンレンジRE-S31Eで自動調理



●ヘルシオ（AX-PX3）で自動調理



■口に広がる甘み成分量:にんじん（1片当たり）



このページは、AX-PX3を中心に説明しています。

PX3 GX3 MX3 CX3 各機能説明に記載の形名は、対応機種を表します。 ●イラストは、イメージです。実際の庫内状況とは多少異なります。 ※1 当社'11年度ヘルシオAX-PX2比。鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ4人分〈AX-PX2〉約23分頼結果（第208061050号 H20.6.24他）、当社実験結果および、文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授）にて監修した1人分の目安カロリーです。 ※5 一般調理器とAX-PX3で比較した場合 他 結果より当社にて減塩率を算出。減塩率は、食材の差、素材の差、調理方法等によって異なります。 ※7 当社換算値。 ●ビタミンCについて…【分析依頼先】(財)日本食品分析センター【分析試験成績書発行日および番号】<焼きかぼちゃ>H24.6.1 ダゾールジペプチドについて…【分析依頼先】(財)日本食品分析センター【分析試験成績書発行日および番号】<鶏むね肉>H24.5.29 第120490640001-01号他 結果より当社にてイミダゾールジペプチド残存率を算出。イミダゾールジペプチド残存率は、食材号他 <アスパラガス>H24.5.30 第120496520001-01号他 結果およびエキス量より当社にて旨み成分量を算出。旨み成分量は、食材の差、素材の差、調理方法等によって異なります。 ※13 当社換算値。 ●甘み成分量（糖）について…【分析依頼先】(財)日〈AX-PX3〉約17分。 ※2 2012年7月5日現在。 ※3 オーブン230℃調理時の1m³あたりの熱量と比較した場合。過熱水蒸気1m³あたりの熱量（230℃）:298kcal/m³、熱風1m³あたりの熱量（230℃）:35kcal/m³ ※4 （財）日本食品分析センターへの依のカロリー差です。カロリー量は、食材の差、素材の差、調理方法等によって異なります。 ※6 当社換算値。 ●塩分について…【分析依頼先】(財)日本食品分析センター【分析試験成績書発行日および番号】<塩ざけ>H24.6.7 第12052816001-01号 第12051717001-01号他 結果より当社にてビタミンC残存率を算出。ビタミンC残存率は、食材の差、素材の差、調理方法等によって異なります。 ※8 当社'11年度機種RE-S31Eで加熱。 ※9 アンセリン、カルノシンの合計値。 ※10 当社換算値。 ●イミの差、素材の差、調理方法等によって異なります。 ※11 当社調べ。 ※12 当社換算値。 ●旨み成分量（グルタミン酸）について…【分析依頼先】(財)日本食品分析センター【分析試験成績書発行日および番号】<鶏むね肉>H24.5.29 第120501460001-01本食品分析センター【分析試験成績書発行日および番号】<にんじん>H24.5.30 第120507950001-01号他 結果およびエキス量より当社にて甘み成分量を算出。甘み成分量は、食材の差、素材の差、調理方法等によって異なります。

ヘルシオで手軽においしく、調理時間も 短縮[※1]!
組み合わせ自由! 好きな食材を[※2] 角皿にのせて同時調理。

なに作ろう? と思ったら…

忙しい時や献立が決まらない時は、
「カンタン焼き」か「カンタン蒸し」を
選んでください。

好きな食材を角皿にのせて…

「カンタン焼き」「カンタン蒸し」
PX3 GX3 MX3 CX3

(1段調理になります。)

お好みの食材[※2]を角皿にのせたら、あとは調理できるので、手早く簡単に焼き料理や

ヘルシオにおまかせ。複数の食材を同時に蒸し料理が楽しめます。

カンタン焼き

組み合わせ例① 鶏肉＆野菜

約20分
(AX-PX3の場合)

カンタン蒸し

組み合わせ例② えび＆野菜＆卵

約14分

もう献立に迷わない! 調理時間も短くて助かるわ!

組み合わせ例① グリルチキンの焼き野菜添え

市販のたれ漬けチキン&ナゲット

主菜も副菜も同時調理
アイデア次第で
献立 広がる!

厚揚げのおろしポン酢がけ

シュウマイ&
青菜のあえ物

組み合わせ例② えびとブロッコリーのタルタルソースがけ

PX3独自特長 さらに見やすく、使いやすくなった「ヘルシオタッチパネル」

お好みに合わせてトップ画面が選択できる

ビタミンフルーツカラー

大きな表示画面　一覧表示画面

ビューティーホワイトカラー

大きな表示画面　一覧表示画面

指でなぞって 自動メニュー選び

自動メニュー選びは、画面を指でサッとなぞるだけ。お料理ブックのページをめくる感覚で、192メニューをカラー写真で見られます。

探しやすい さくいん検索

メニュー名から探したいときは、「さくいん検索」が便利。メニュー名の頭文字をタッチすれば、簡単に見つかります。

旬の味が楽しめる 季節の食材

夏はとうもろこしや枝豆、秋は栗など、季節ごとの代表的な食材の調理方法を紹介しています。また、そのまま加熱画面に進むことも可能です。

コツなどを教えてくれる ヘルシオ便利ナビ

メニュー画面の「ナビ」マークを押すと、調理のコツやポイント、焼き色をしっかりつける加熱方法や応用メニューなど、役立ついろんな情報を教えてくれます。

「ナビ」マークを押すと…　いろんな情報をお知らせ

オリジナルメニュー + 写真を登録 マイヘルシオ

お子様が初めて作ったお弁当などをスマートフォンや携帯電話[※3]で写真に撮って、ヘルシオに送信。メニュー名や加熱条件とともにヘルシオ本体に登録できます。(25メニュー[※4]まで)

スマートフォンや携帯電話[※3]から写真をヘルシオに赤外線送信して…　オリジナル写真を登録完了

●本製品はすべての赤外線通信に対応するものではありません。スマートフォンや携帯電話、写真によっては、受信できないものもあります。

PX3 GX3 MX3 CX3 各機能説明に記載の形名は、対応機種を表します。 ※1 今までの調理方法では、複数の素材を別々に加熱していたのに対し、ヘルシオなら一度に調理できるので加熱時間を節約することができます。カンタン蒸し「えび卵(約14分)」合計約34分。 ※2 食材例は付属のクックブック(AX-PX3は取扱説明編／お料理集、AX-GX3/MX3/CX3は取扱説明編／料理編)でご案内しています。 ※3 赤外線通信機能を搭載した機種に対応。ただし、すべての赤外線通信に対応するものではありません。 ※4 25メニューとは、マイヘルシオ全体で登録できるメニューの合計数です。

352[※1]の豊富な自動メニューで、毎日のおかずから　お菓子・パンまでおまかせ！

ヘルシー志向のご家庭に 健康サポートメニュー

から揚げ（鶏もも肉）

さんまの骨まで柔らか煮[※1]

塩ざけ

焼き野菜[※1]

蒸し鶏ののりソースがけ[※2]

手作り派に嬉しい お菓子・パン

スポンジケーキ

シュークリーム[※3]

米粉ロールケーキ[※1]

ロールパン[※4]

型抜きクッキー[※4]

共働き世帯も大助かり セットメニュー

春巻き&チンジャオロースー[※1]

トースト&目玉焼き&ベーコン巻き

お弁当セット（21品組合せ自在）

スパゲティ&ソース[※5]

塩さば&粉ふきいも[※1]

ヘルシオならではの使い勝手 家事効率アップ

鶏ゆずこしょう焼き&大根のごまびたし[※1]

下処理した豚肉、玉ねぎ、調味ダレ、他の野菜を一度に調理。

酢豚[※2]

マカロニのゆで、具材（鶏肉・野菜）のゆで、ゆで卵を一度に調理。

マカロニサラダ

※1 AX-PX3のみ対応。　※2 AX-PX3／GX3のみ対応。　※3 AX-CX3は手動メニュー。　※4 AX-MX3／CX3は手動メニュー。　※5 AX-GX3は手動メニュー。

ふだんのメニューもおいしく自動　PX3 GX3 MX3 CX3

ヘルシオは、オーブン加熱やグリル加熱を使った調理も得意。ふだんよく作るおかずなど、日常メニューを、おいしく自動で調理できます。

グラタン

焼きいも

茶わん蒸し

ヘルシオならではの蒸気コントロール、ソフト蒸し　PX3 GX3

AX-PX3／GX3は、蒸気温度を70～95℃に設定できるソフト蒸しを実現。火加減の難しい温泉卵や手作りハムも、自動で柔らかく・おいしく調理できます。

温泉卵

鶏の柔らかハム

なめらかプリン[※5]

メニューに合わせて選べる、あたため機能　PX3 GX3 MX3 CX3

レンジあたため
絶対湿度センサーで、連続加熱もOK。

サックリあたため[※3]
作りたてのようなサックリとした食感に。

しっとりあたため[※3]
たっぷりの水蒸気で、しっとり仕上げます。

スポットスチームあたため
水蒸気を集中噴射し、すばやくあたため。

手間なくカンタン、凍ったまま調理　PX3 GX3 MX3 CX3

下処理までして冷凍したものを、解凍することなく、そのまま調理できます。（すべての食材に対応するものではありません。）

棚の下にスッキリ置ける　PX3 GX3 MX3 CX3

ヘルシオ天面に蒸気を排出するダクトを内蔵。ヘルシオの天面から10cmのスペースがあれば設置可能。しかも、背面を壁にピッタリつけられるので、奥行の狭いカウンターや棚の下などにもスッキリ置けます。また、キッチンに合わせて、3つの設置パターンから選べます。

側面に10cm以上のスペースがあれば設置可能です。（イメージ図）

お手入れかんたん　PX3 GX3 MX3 CX3

脱臭クリーンコートで、油の付着やニオイを抑え、**庫内クリーン機能**で、汚れを浮かせ、サッと拭き取れます。

蒸気のチカラで汚れを浮かす。

あとは、サッと拭き取るだけ。

●フッ素加工 調理網　●水タンクは、抗菌加工[※4]で清潔　●水に強い、ステンレス製のオーブン庫内[※5]　●コーナー部分に汚れがたまりにくい、ラウンドオーブン

蒸気で清潔除菌　PX3 GX3 MX3

清潔に保ちたい食器類やキッチン用品を、蒸気で手軽に除菌できます[※6]。

樹脂食器コース

耐熱120℃以上のプラスチック製食器、お弁当箱

陶磁器コース

耐熱160℃以上の陶磁器、ガラス製食器、金属製食器

キッチン用品コース

耐熱90℃以上の樹脂製まな板、おしぼり

NEW

ヘルシオレシピ

スマートフォン版ヘルシオレシピサイト[※7]
http://www.cook-healsio.jp/s/

「ヘルシオレシピ」がスマートフォンで、見られる[※7]！

ヘルシオレシピサイトのメニューが、スマートフォンでも見ることができる様になりました[※7]。仕事帰りの電車の中や、買い物中など、外出先でも手軽にレシピを検索できます。

●仕事帰りに今夜作るメニューを検索

●必要な食材を見ながら、お買い物

AX-PX3なら、新しいメニューを追加できる！

さらに、AX-PX3なら、ヘルシオレシピサイトからスマートフォン[※8]にダウンロードしたメニューを赤外線通信でヘルシオ本体に送り、最大25メニュー[※9]追加できます。

メニュー名・お料理写真・加熱条件を一度に登録　PX3

PX3 GX3 MX3 CX3 各機能説明に記載の形名は、対応機種を表します。　※1 AX-PX3の場合（クックブックメニュー429）。AX-GX3は165メニュー（クックブックメニュー254）。AX-MX3は94メニュー（クックブックメニュー143）。AX-CX3は75メニュー（クックブックメニュー122）。いずれも、付属のクックブック（AX-PX3は取扱説明編／お料理集と別冊お料理集、AX-GX3/MX3/CX3は取扱説明編／料理編）で紹介している自動メニュー数です。　※2 今までの調理方法では、複数の料理を別々に調理していたのに対し、ヘルシオなら一度に調理できるので、調理時間を節約することができます。＜単品調理での調理時間＞さけのマリネ（約23分）、なすのチーズ焼き（約21分）、合計（約44分）＜セットメニューでの調理時間＞さけのマリネ&なすのチーズ焼き（約25分）いずれも、AX-PX3の場合。　※3 AX-PX3は、メニューに合わせて、自動的にサックリあたため／しっとりあたための加熱モードになります。　※4【試験機関名】（財）日本紡績検査協会【試験方法】JIS Z 2801（フィルム密着法）【抗菌の方法】抗菌剤を添加・加工した材料によるもの【対象部分】水タンク【試験結果】抗菌率 99.0%以上【試験報告書発行日および番号】H22.12.20 No.10226758　※5 水に強いステンレスをオーブン庫内の材質に使用。　※6 除菌機能について…【試験機関名】(社)京都微生物研究所【試験方法】生菌数測定法【除菌の方法】水蒸気による加熱除去方式 【試験結果】除菌率 99.0%以上 【試験対象】樹脂食器コース:プラスチック製容器、陶磁器コース:茶わん、キッチン用品コース:おしぼり。【試験成績書発行日および番号】樹脂食器コース:H24.6.8〈AX-PX3〉No.8217 〈AX-GX3〉No.8221 〈AX-MX3〉No.8225、陶磁器コース:H24.6.8〈AX-PX3〉No.8220〈AX-GX3〉No.8224〈AX-MX3〉No.8228、キッチン用品コース:H24.6.8〈AX-PX3〉No.8229〈AX-GX3〉No.8230〈AX-MX3〉No.8231。ただし、すべての菌が除菌できるわけではありません。　※7 アクセスには通信料が発生します。（通信状態が悪い場合には、ご利用できません。）　※8 赤外線通信機能を搭載した機種に対応。ただし、すべての赤外線通信に対応するものではありません。　※9 25メニューとは、マイヘルシオ全体で登録できるメニューの合計数です。

健康調理をリードする「ヘルシオ」充実　のラインアップ。

PX3 30L / 2段タイプ
本物を求める方の
ヘルシオ プレミアム。

-R（レッド系）

毎日の食事で、健康とキレイを応援
タニタ食堂レシピ＆美容サポートメニュー

集中加熱により、最大26%※1調理時間を短縮
NEWターボ噴射エンジン

カラーで見やすい、タッチで使いやすい
4.3型カラー液晶タッチパネル

GX3 30L / 2段タイプ
子育て家族に…
2段調理タイプ。

-W（ホワイト系）

毎日の食事で、キレイを応援
美容サポートメニュー

断熱構造などにより、最大11%※2調理時間を短縮
NEWダブル噴射エンジン

複数のメニューを一度にたっぷり作れる
お総菜やオーブン料理を2段調理

MX3 26L / 1段タイプ
少人数の世帯に…
1段調理タイプ。

-R（レッド系）

少量のあたためをすばやく仕上げる
スポットスチームあたため

毎日の食事で、キレイを応援
美容サポートメニュー

クルっと回して、簡単メニュー合わせ
使い慣れたダイヤル操作

CX3 18L / 1段タイプ
シングルにちょうどいい、
ヘルシオ コンパクト。

-P（ピンク系）

「モーニングセット」や「スパゲティ&ソース」など
一人暮らしに役立つ、セットメニュー

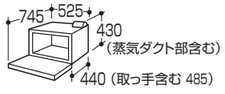
毎日の食事で、キレイを応援
美容サポートメニュー

シングルライフを考えたコンパクト設計
置き台にぴったり、奥行40cm

総庫内容量 30L　AX-PX3-R/-W　オーブン価格　NEW

省エネ基準達成 | 目標年度 2008年度 | 省エネ基準達成率 102% | 年間消費電力量 72.0kWh/年

省スペース 奥行44cm　背面ピタ置き



-W（ホワイト系）

クックブックメニュー 429 メニュー　自動メニュー 352 メニュー

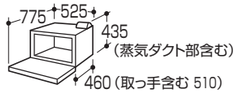
主な自動メニュー

解凍	から揚げ（鶏もも肉）	魚&野菜セット	カルシウムしっかり
牛乳・酒	とんかつ	モーニングセット	疲れを感じたら
あたためる	春巻き	お弁当セット	美容サポートメニュー
スポットスチーム	蒸す・煮る	パスタセット	ヘルシオ&タニタ食堂
天ぷらのあたため	カンタン蒸し	ごはん&おかずセット	手動加熱
中華まんのあたため	蒸し野菜	今晩&翌朝セット	レンジ
焼く・フライ	マカロニサラダ	お菓子・パン	蒸し物
カンタン焼き	せいろ蒸し	ケーキ	ソフト蒸し
鶏の照り焼き	茶わん蒸し	クッキー・シュー	オーブン
チキンステーキ	温泉卵	パン・ピザ	グリル
焼きいも	さんまの骨まで柔らか煮	健康サポートメニュー	ウォーターオーブン・発酵
焼き野菜	黒豆	カロリーを控えたい	ウォーターグリル
塩ざけ・塩さば	セットメニュー	塩分を控えたい	煮こみ
さんまの塩焼き	肉&野菜セット	野菜不足が気になる	殺菌・お手入れ

総庫内容量 30L　AX-GX3-R/-W　オーブン価格　NEW

省エネ基準達成 | 目標年度 2008年度 | 省エネ基準達成率 102% | 年間消費電力量 71.7kWh/年

薄型46.0cm（奥行）　背面ピタ置き



-R（レッド系）

クックブックメニュー 254 メニュー　自動メニュー 165 メニュー

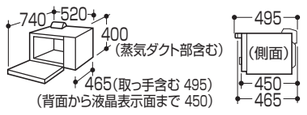
主な自動メニュー

あたためる・蒸す	13 蒸し鶏	25 焼き野菜サラダ	36 シュークリーム
1 サックリあたため	焼く・フライ	26 焼きいも	37 クッキー
2 しっとりあたため	14 鶏の照り焼き	27 焼きそば	38 ロールパン
3 スポットスチーム	15 チキンステーキ	健康セット/美容メニュー	39 フランスパン
4 牛乳・酒	16 グラタン	28 低カロリーセット	40 クリスピーなピザ
5 蒸し青野菜	17 ハンバーグ	29 減塩セット	手動加熱
6 蒸し根菜	18 野菜の肉巻き	30 ビタミンサラダ	41 レンジ
7 マカロニサラダ	19 肉の油抜き	31 食物せんいおかず	42 蒸し物・ソフト蒸し
8 飲茶メニュー	20 塩ざけ・塩さば	32 モーニングセット	43 オーブン
9 魚介の蒸し物	21 から揚げ	33 お弁当セット	44 グリル
10 茶わん蒸し	22 フライ	お菓子・パン	45 ウォーターオーブン・発酵
11 温泉卵	23 春巻き	34 スポンジケーキ	46 ウォーターグリル
12 鶏の柔らかハム	24 酢豚	35 シフォンケーキ	47 除菌　48 お手入れ

総庫内容量 26L　AX-MX3-R/-W　オーブン価格　NEW

省エネ基準達成 | 目標年度 2008年度 | 省エネ基準達成率 100% | 年間消費電力量 70.4kWh/年

薄型46.5cm（奥行）　背面ピタ置き



-W（ホワイト系）

クックブックメニュー 143 メニュー　自動メニュー 94 メニュー

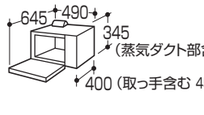
主な自動メニュー

あたためる・蒸す	焼く・フライ	セットメニュー	24 クリスピーなピザ
1 サックリあたため	9 鶏の照り焼き	17 モーニングセット	手動加熱
2 しっとりあたため	10 グラタン	18 お弁当セット	25 レンジ
3 スポットスチーム	11 スペアリブ	19 スパゲティ&ソース	26 蒸し物
4 牛乳・酒	12 塩ざけ・塩さば	20 焼きそばセット	27 オーブン
5 蒸し野菜	13 から揚げ	お菓子・パン	28 グリル
6 飲茶メニュー	14 フライ	21 スポンジケーキ	29 ウォーターオーブン・発酵
7 マカロニサラダ	15 春巻き	22 シフォンケーキ	30 ウォーターグリル
8 茶わん蒸し	16 焼きいも	23 シュークリーム	31 除菌　32 お手入れ

総庫内容量 18L　AX-CX3-R/-W/-P　オーブン価格　NEW

省エネ基準達成 | 目標年度 2008年度 | 省エネ基準達成率 102% | 年間消費電力量 68.8kWh/年

省スペース 奥行40cm　背面ピタ置き



-R（レッド系）
-W（ホワイト系）

クックブックメニュー 122 メニュー　自動メニュー 75 メニュー

主な自動メニュー

あたためる・蒸す	焼く・フライ・お菓子	セットメニュー	24 グリル
1 サックリあたため	9 鶏の照り焼き	17 モーニングセット	25 ウォーターオーブン・発酵
2 しっとりあたため	10 グラタン	18 お弁当セット	26 ウォーターグリル
3 スポットスチーム	11 塩ざけ・塩さば	19 スパゲティ&ソース	27 本体水抜き
4 牛乳・酒	12 焼きいも	20 レトルトカレー&ごはん	28 洗浄　29 庫内クリーン
5 蒸し野菜	13 から揚げ	手動加熱	
6 飲茶メニュー	14 フライ	21 レンジ	
7 マカロニサラダ	15 スポンジケーキ	22 蒸し物	
8 茶わん蒸し	16 ピザ（冷蔵・冷凍）	23 オーブン	

■ 機能比較

			ヘルシオエンジン性能		製品性能			お料理　作り										便利機能						
			噴射方式※3	水タンク容量	総庫内容量	自動メニュー	健康サポートメニュー	タニタ食堂レシピ	美容サポートメニュー	焼き物	お菓子・パン	蒸し物	ソフト蒸し	カンタン焼き/蒸し	せいろ蒸し※4	骨まで柔らか煮	モーニングセット	タッチパネル	ヘルシオレシピダウンロード	マイヘルシオ	ヘルシオ便利ナビ	除菌機能※5	液晶サイズ
プレミアム	2段タイプ	AX-PX3	★★★ トリプル	★★★ 900cc	★★★ 30L	★★★ 352	★★★ 140	★★★ 10	★★★ 51	★★★ セットメニュー2段	★★★ 2段	セットメニュー2段	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★ 自動2段	★★★	★★★ 最大25メニュー登録		★★★	★★★	★★★ 4.3型カラー
スタンダード	2段タイプ	AX-GX3	★★ ダブル	★★ 600cc	★★★ 30L	★★ 165	★★ 60	–	★★ 17	★★★ セットメニュー2段	★★★ 2段	★★ セットメニュー1段	★★★	★★★	–	–	★★ 自動1段	–	–	–	–	★★★	★★ 3.0型
スタンダード	1段タイプ	AX-MX3	★ シングル	★ 430cc	★★ 26L	★ 94	★ 21	–	★★ 17	★★ セットメニュー1段	★★ 1段	★★ セットメニュー1段	–	★★★	–	–	★★ 自動1段	–	–	–	–	★★★	★★ 3.0型
コンパクト	1段タイプ	AX-CX3	★ シングル	★ 430cc	★ 18L	★ 75	★ 15	–	★★ 17	★★ セットメニュー1段	★★ 1段	★★ セットメニュー1段	–	★★★	–	–	★★ 自動1段	–	–	–	–	–	★★ 2.6型

ヘルシオ共通特長

- 使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※6
- 電源オートオフ機構
- 全国で使える ヘルツフリー 50Hz-60Hz

※1 当社'11年度ヘルシオAX-PX2比。鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ4人分（AX-PX2）約23分（AX-PX3）約17分。　※2 当社'11年度ヘルシオAX-GX2比。チキンステーキ4人分（AX-GX2）約27分（AX-GX3）約24分。　※3 AX-PX3のトリプル噴射方式とは、オーブン庫内上面／右側面／右側面より蒸気を噴射する方式。AX-MX3／AX-CX3は、オーブン庫内奥面より蒸気を噴射するシングル噴射方式です。　※4 せいろを使って作る蒸し物料理。　※5 除菌機能について…【試験機関名】(社)京都微生物研究所【試験方法】生菌数測定法【除菌の方法】水蒸気による加熱除去方式　【試験結果】除菌率 99.0%以上　【試験対象】樹脂食器コース:プラスチック製容器、陶磁器コース:茶わん、キッチン用品コース:おしぼり。【試験成績書発行日および番号】樹脂食器コース:H24.6.8（AX-PX3）No.8217（AX-GX3）No.8221（AX-MX3）No.8225、陶磁器コース:H24.6.8（AX-PX3）No.8220（AX-GX3）No.8224（AX-MX3）No.8228、キッチン用品コース:H24.6.8（AX-PX3）No.8229（AX-GX3）No.8230（AX-MX3）No.8231。ただし、すべての菌が除菌できるわけではありません。　※6 年間待機時消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」の新測定法による数値です。

「高温スチーム※1」で、おいしく・ヘルシー。

2つのスチーム方式から選べる、26L・1段調理タイプ。

スチームをたっぷり発生「タンク方式スチーム」

タンク方式　フラット庫内

26L 総庫内容量　42※2 自動メニュー　RE-ST26F -S(シルバー系)　オープン価格

タテ開き（取っ手含む 480）

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 107%　年間消費電力量 68.4kWh/年　省エネ基準達成

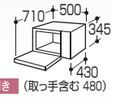
背面ピタ置き（組込形）

使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※3　電源オートオフ機構　全国で使えるヘルツフリー 50Hz-60Hz

スピーディー & お手入れ簡単「クイックスチーム方式」

クイックスチーム方式　フラット庫内

26L 総庫内容量　30※2 自動メニュー　RE-S26F -B(ブラック系)　オープン価格



タテ開き（取っ手含む 480）

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 107%　年間消費電力量 68.4kWh/年　省エネ基準達成

背面ピタ置き（組込形）

使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※3　電源オートオフ機構　全国で使えるヘルツフリー 50Hz-60Hz

スチームをたっぷり発生、タンク方式スチーム

900Wのエンジンを搭載しているので、タンクからたっぷりのスチームを発生。あたためは、ラップなしでも食品の表面をしっとりと仕上げます。

29のスチームメニュー　レンジやオーブン加熱のメニューに合わせて、最適なタイミングでスチームを投入。

スチーム + レンジ

中華まん　シュウマイ

スチーム + オーブン

から揚げ（鶏もも肉）　茶わん蒸し

「トリプルセンサー 絶対湿度 赤外線 温度 」搭載

トリプルセンサーを搭載しているので、ひと味違う解凍・あたため機能が使えます。

はがせ技全解凍　サックリ解凍　やわらかあたため　好みの温度あたため

主な自動メニュー

自動メニュー	7 オーブンフライ	13 鶏の照り焼き	19 酒蒸し
1 サックリ解凍	8 クッキー	14 焼きいも	20 茶わん蒸し
2 はがせ技 全解凍	スチームメニュー	15 スポンジケーキ	21 焼き野菜サラダ
3 やわらかあたため	9 ごはん・おかずあたため	16 ロールパン	22 野菜たっぷりセット
4 牛乳・酒	10 中華まんあたため	17 ピザ	23 肉・魚&野菜セット
5 ゆで野菜	11 シュウマイあたため	ヘルシースチームメニュー	24 本体水抜き
6 グラタン	12 フライあたため	18 から揚げ	25 庫内クリーン

お手入れしやすい、クイックスチーム方式

オーブンでも! レンジでも!

お手入れ簡単!

付属のスチームカップに水を入れてセットすれば、すばやくスチームが発生。ラップなしでも、しっとりあたためられます。また、スチームカップは丸洗いできるので、お手入れも簡単です。

ヘルシースチームメニュー

油で揚げずに調理する低カロリーな「から揚げ」や、火加減の難しい「茶わん蒸し」などが、自動で簡単に仕上がります。

から揚げ　茶わん蒸し　焼き野菜サラダ　酒蒸し

主な自動メニュー

自動メニュー	5 オーブンフライ	9 焼きいも	ヘルシースチームメニュー
1 ゆで葉菜	6 クッキー	10 スポンジケーキ	13 から揚げ
2 ゆで根菜	スチームメニュー	11 ピザ	14 酒蒸し
3 コンビニ弁当あたため	7 フライあたため	12 スチーム予湿	15 茶わん蒸し
4 グラタン	8 鶏の照り焼き		16 焼き野菜サラダ

<その他の特長> ●肉や魚を使った主菜と、ヘルシーな野菜料理の副菜が同時調理できる「**肉・魚&野菜セット**」(RE-ST26Fのみ) ●不足しがちな野菜を一度にたくさん摂れる「**野菜たっぷりセット**」(RE-ST26Fのみ) ●ラップなしで、しっとりあたためる「**スチームあたため**」 ●高出力ですばやく加熱「**1,000W※4インバーターあたため**」 ●調理終了後、自動的に電源が切れる省エネ設計「**電源オートオフ機構(待機時消費電力ゼロW※3)**」 ●外形寸法の奥行きでピッタリ置ける「**背面ピタ置き**」

	高温スチーム	タンク方式スチーム	クイックスチーム方式	スチームあたため	やわらかあたため	※4 1,000W インバーター調	好みの温度あたため	はがせ技全解凍	サックリ解凍	解凍	※5 上下火加減	高火力ヒーター	フライあたため	あたためワンキー	ネイチャーウィング	ダイヤルつまみ	でかボタン	脱臭クリーンコート	フラット庫内	絶対湿度センサー	赤外線センサー	温度センサー
RE-ST26F	●	●	–	●	●	●	●	●	●	–	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RE-S26F	●	–	●	●	–	●	–	–	–	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	–	●

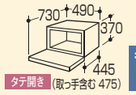
※1 100℃以上のスチーム。 ※2 付属のクックブック(取扱説明編／料理編)で紹介している自動メニュー数です。 ※3 年間待機時消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」の新測定法による数値です。 ※4 庫内灯消灯時。1,000Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※5 自動メニューのみ。

2段コンベクション採用!

「高温スチーム※1」と「熱風コンベクション」で、お菓子・パンをたっぷりおいしく2段調理。

クイックスチーム方式　フラット庫内

31L 総庫内容量　72※2 自動メニュー　RE-S31F -S(シルバー系)　オープン価格



タテ開き（取っ手含む 475）

背面ピタ置き（組込形）

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 107%　年間消費電力量 68.6kWh/年　省エネ基準達成

使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※3　電源オートオフ機構　全国で使えるヘルツフリー 50Hz-60Hz

熱風コンベクション・2段調理

熱風が庫内全体に効率よく循環し、すばやく・おいしく焼き上げます。

お菓子作りもおまかせ!　イメージ図

ヘルシーなセットメニューを、一度に4人分!

「高温スチーム※1」を使って自動調理できる、ヘルシーなメニューが充実。

●肉や魚を使った主菜と、ヘルシーな野菜料理の副菜が同時調理できる「**肉・魚&野菜セット**」

●不足しがちな野菜を一度にたくさん摂れる「**野菜たっぷりセット**」

クイックスチーム方式

水を入れてセットするだけ。ラップなしでも、しっとりあたためられます。

オーブンでも! レンジでも!　イメージ図

●お料理に合わせて選べる「**スチームあたため／スピードあたため／やわらかあたため／1,000W※4インバーターあたため**」 ●調理終了後、自動的に電源が切れる省エネ設計「**電源オートオフ機構(待機時消費電力ゼロW※3)**」 ●解凍ムラや端煮えを抑えて解凍できる「**はがせ技 全解凍**」 ●微冷凍状態まで解凍し、使う分だけサックリ切れる「**サックリ解凍**」 ●あたための仕上がり温度を、お好みに合わせて調節可能<-10℃、20~90℃(5℃単位)>

主な自動メニュー

自動メニュー	5 グラタン	スチームメニュー	14 焼きいも	19 フランスパン	23 酒蒸し
1 やわらかあたため	6 焼き豚	10 フライあたため	15 なめらかプリン	20 クリスピーなピザ	24 茶わん蒸し
2 牛乳・酒	7 オーブンフライ	11 鶏の照り焼き	16 スポンジケーキ	21 スチーム発酵・予湿	25 焼き野菜サラダ
3 ゆで葉菜	8 クッキー	12 チキンステーキ	17 シュークリーム	ヘルシースチームメニュー	26 野菜たっぷりセット
4 ゆで根菜	9 シフォンケーキ	13 ハンバーグ	18 ロールパン	22 から揚げ	27 肉・魚&野菜セット

角皿2段熱風コンベクション　高温スチーム　クイックスチーム方式　スチームあたため　スピードあたため　やわらかあたため　※4 1,000W インバーター調　好みの温度あたため　はがせ技全解凍　サックリ解凍　高火力ヒーター　フライあたため　あたためワンキー　ダイヤルつまみ　でかボタン　脱臭クリーンコート　フラット庫内　絶対湿度センサー　赤外線センサー　温度センサー

オーブンレンジ 20L

油を使わないヘルシーな揚げ物や、蒸し調理ができる。

レンジ出力 950W※6タイプ

20L 総庫内容量　22※2 自動メニュー　RE-S20F -W(ホワイト系)　オープン価格

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 106%　年間消費電力量 69.2kWh/年

レンジ出力 900W※7タイプ

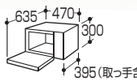
20L 総庫内容量　22※2 自動メニュー　RE-S205 -W(ホワイト系)　オープン価格

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 103%　年間消費電力量 71.2kWh/年

RE-S20F／S205共通 主な自動メニュー

1 サックリ解凍	自動メニュー	ヘルシーメニュー
2 はがせ技 全解凍	5 フライあたため	9 から揚げ
3 牛乳・酒	6 ゆで野菜	10 オーブンフライ
4 トースト	7 グラタン	11 茶わん蒸し
	8 ケーキ	12 酒蒸し

省エネ基準達成　使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※3　電源オートオフ機構　全国で使えるヘルツフリー 50Hz-60Hz

タテ開き　 

（取っ手含む 440）

※1 ※6 950W インバーター調　ヘルシーメニュー　はがせ技全解凍　サックリ解凍　※5 上下火加減　自動トースト　フライあたため　あたためワンキー　ダイヤルつまみ　でかボタン　脱臭クリーンコート　ラウンドオーブン　重量センサー　温度センサー

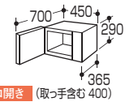
※1 RE-S205は、900W※7インバーター加熱。 ※2 RE-S20Fのみ。

オーブンレンジ 15L

トーストをこんがりおいしく。冷凍ごはんもワンタッチ。

NEW 12月上旬発売予定

15L 総庫内容量　8※2 自動メニュー　RE-S15F オーブン価格　-W(ホワイト系) -B(ブラック系)



ヨコ開き（取っ手含む 400）

目標年度2008年度　省エネ基準達成率 101%　年間消費電力量 72.2kWh/年

-W(ホワイト系)

-B(ブラック系)

省エネ基準達成　使っていない時の消費電力は「ゼロ」です ※3　電源オートオフ機構　全国で使えるヘルツフリー 50Hz-60Hz

※8 500W レンジ加熱　サックリ解凍　自動トースト　フライあたため　あたためワンキー　冷凍ごはんあたためワンキー　コンビニメニューキー　生もの解凍 グラム合わせ不要　でかボタン　脱臭クリーンコート　重量センサー　温度センサー

オーブンレンジ 特長マークについて

おすすめ機能

- 角皿2段 熱風コンベクション：パワフルな熱風を循環させ、食品を包み込むように加熱。一度にたっぷり2段で焼き上げます。
- 高温スチーム：100℃以上のスチームで加熱します。
- タンク方式スチーム：900Wのエンジンで、タンクからたっぷりのスチームを発生。食品の表面をしっとり仕上げます。
- クイックスチーム方式：スチームカップに水を入れてセットすれば、すばやくスチームが発生。お手入れも簡単です。
- スチームあたため：ラップなしで、蒸気で食品にうるおいを与えながら、すばやくしっとりとあたためます。
- スピードあたため：ごはん一杯、おかず一皿(小鉢)など少量をすばやくあたためます。
- やわらかあたため：仕上がり具合をチェックしながら上手に加熱。はじけやすい食品もキレイに仕上げます。
- ※4 1,000W インバーター調：1,000Wインバーターで、スピーディに調理します。
- 好みの温度あたため：あたための仕上がり温度を、お好みに合わせて調節できます。(−10℃、20〜90℃)
- ヘルシーメニュー：油で揚げずに調理する低カロリーなオーブンフライなど、ヘルシー料理が手軽に作れます。

調理機能

- はがせ技全解凍：重なり合った冷凍薄切り肉も、加熱ムラや端煮えを抑えて、きれいにはがしやすく解凍。
- サックリ解凍：冷凍したひき肉などを、欲しい分だけサックリ切って、残りは再び冷凍できます。
- 解凍：グラムを合わせて、簡単に解凍できます。
- 上下火加減：プロの技を取り入れ、メニューに合わせて上火・下火を自動でコントロールします。
- 高火力ヒーター：グラタンや照り焼き、焼きとりなどを、ハイパワーですばやくこんがり焼き上げます。
- 自動トースト：表面はカリッと、中はしっとりとトーストを焼き上げます。
- フライあたため：調理済みのフライやコロッケ類(冷凍・冷蔵・常温)を、自動でカラッとあたためます。
- あたためワンキー：ふだんよく使うあたためなどは、ワンタッチで自動的に加熱。時間合わせなしに食べ頃に仕上げます。
- 冷凍ごはんあたためワンキー：冷凍ごはんを、ワンタッチで食べ頃にあたためます。
- コンビニメニューキー：コンビニのお弁当やお総菜も、ワンタッチで食べ頃にあたためます。
- 生もの解凍 グラム合わせ不要：素材や調理方法に合わせて、全解凍、サックリ解凍を使い分け。めんどうなグラム合わせは不要です。
- ネイチャーウィング：イヌワシやアホウドリの翼形状をファンに応用することで、静音性能のアップを実現します。
- ダイヤルつまみ：つまみをクルッと回して、メニュー選びや時間合わせを手軽に行えます。
- でかボタン：ふだんよく使うボタンが大きく使いやすい設計です。
- 脱臭クリーンコート：お手入れカンタン、調理後の気になる臭いを抑えます。
- フラット庫内：フラットだから庫内を広々使えて、一度にたっぷり加熱。しかも、お手入れもラクラクです。
- ラウンドオーブン：庫内底面のコーナー部分が丸みを帯びているので、汚れがたまりにくく、お掃除もカンタンにできます。

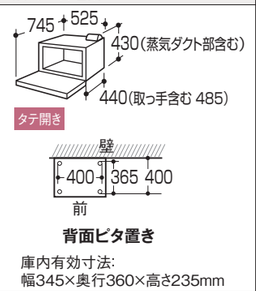
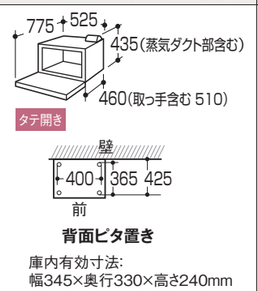
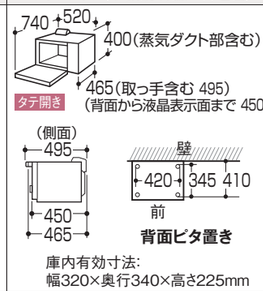
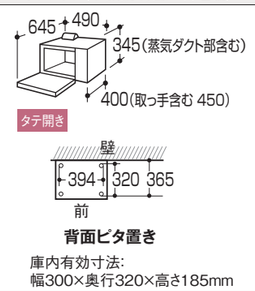
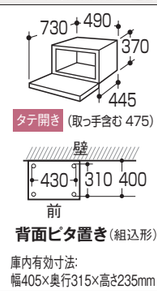
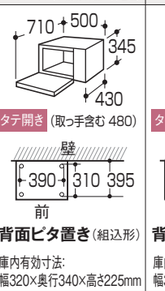
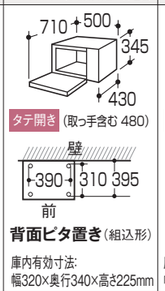
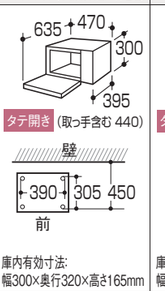
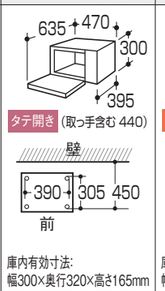
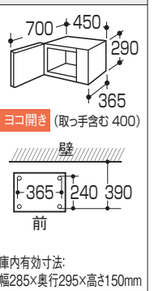
使い勝手

- 絶対湿度センサー：食品加熱時に発生する水蒸気の量を検知します。食品の大きさ、量に関係なく仕上がりが判断でき、ヒーター加熱後も、連続加熱ができます。
- 赤外線センサー：食品の表面温度を検知します。温度検知範囲が広く、解凍など低温の検知にも使えます。
- 温度センサー：庫内の温度を検知します。主に庫内温度設定が必要なオーブン加熱時に働きます。
- 重量センサー：食品の重さを検知し、その重さに応じて加熱時間を設定します。

※5 自動メニューのみ。 ※6 950Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※7 900Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※8 500Wでの連続運転時間は最大15分です。

■ウォーターオーブン［ヘルシオ］・オーブンレンジ仕様一覧

掲載商品の価格はすべてオーブン価格です。

形名	ウォーターオーブン［ヘルシオ］				スチーム オーブンレンジ			オーブンレンジ		
	NEW AX-PX3	NEW AX-GX3	NEW AX-MX3	NEW AX-CX3	RE-S31F	RE-ST26F	RE-S26F	RE-S20F	RE-S205	NEW RE-S15F
製品色	-R（レッド系） -W（ホワイト系）	-R（レッド系） -W（ホワイト系）	-R（レッド系） -W（ホワイト系）	-R（レッド系） -W（ホワイト系） -P（ピンク系）	-S（シルバー系）	-S（シルバー系）	-B（ブラック系）	-W（ホワイト系）	-W（ホワイト系）	-W（ホワイト系） -B（ブラック系）
掲載ページ	1〜10ページ	1〜10ページ	1〜10ページ	1〜10ページ	12ページ	11ページ	11ページ	12ページ	12ページ	12ページ
総庫内容量*	30L（2段調理）		26L（1段調理）	18L（1段調理）	31L（2段調理）	26L（1段調理）		20L（1段調理）		15L（1段調理）
加熱方式	トリプル噴射	ダブル噴射	シングル噴射		熱風コンベクション					
おすすめポイント	4.3型ASVカラー液晶／タッチパネル	3.0型ホワイトバックライト液晶		2.6型ホワイトバックライト液晶	クイックスチーム方式	タンク方式スチーム	クイックスチーム方式			
	お料理カラー写真				スチームあたため／1,000Wインバーター加熱※1 やわらかあたため／好みの温度あたため		スチームあたため 1,000Wインバーター加熱※1			
	タニタ食堂レシピ（10定食）									
	美容サポートメニュー（51メニュー）	美容サポートメニュー（17メニュー）			スピードあたため					
	クックブックメニュー 429(自動メニュー 352)	クックブックメニュー 254(自動メニュー 165)	クックブックメニュー 143(自動メニュー 94)	クックブックメニュー 122(自動メニュー 75)	肉・魚&野菜セット／野菜たっぷりセット（2段）	肉・魚&野菜セット／野菜たっぷりセット（1段）				
	ヘルシオレシピ ダウンロード									
	健康セットメニュー（カロリーダウン、減塩、野菜たっぷりなどのセットメニュー）				スチームメニュー／ヘルシースチームメニュー			ヘルシーメニュー		コンビニメニューキー
	健康サポートメニュー（140メニュー）	健康サポートメニュー（60メニュー）	健康サポートメニュー（21メニュー）	健康サポートメニュー（15メニュー）		手動トースト		自動トースト		
	レンジあたため／サックリあたため※2／しっとりあたため※2／スポットスチームあたため／解凍				はがせ技 全解凍／サックリ解凍		解 凍	はがせ技 全解凍／サックリ解凍		全解凍／サックリ解凍
	蒸気ダクト内蔵／背面ピタ置き			蒸気ダクト内蔵／背面ピタ置き／奥行40cm	背面ピタ置き					
	絶対湿度・温度センサー				絶対湿度・赤外線・温度センサー		絶対湿度・温度センサー	重量・温度センサー		
	除菌機能（樹脂食器コース・陶磁器コース・キッチン用品コース）／脱臭クリーンコート			脱臭クリーンコート	脱臭クリーンコート					
レンジ出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当				1,000W※1・600W・500W・200W相当			950W※3・600W・500W・200W相当	900W※4・600W・500W・200W相当	500W※5・200W相当
オーブン温度調節範囲	発酵（30・35・40・45℃）100〜250℃		発酵（35・40・45℃）100〜250℃		発酵（30・35・40・45℃）110〜250℃	発酵（35・40・45℃）110〜250℃※6	発酵（40℃）110〜250℃※6			発酵（40℃）110〜200℃
省エネ設計	省エネ基準達成／待機時消費電力ゼロ／電源オートオフ機構				省エネ基準達成／待機時消費電力ゼロ／電源オートオフ機構					
付属品	調理網 角皿 2枚（358mm×342mm） ●ミトン ●クックブック（取扱説明編／お料理集） ●別冊お料理集	調理網 角皿 2枚（358mm×304mm） ●ミトン ●クックブック（取扱説明編／料理編）	調理網 角皿 1枚（335mm×335mm） ●クックブック（取扱説明編／料理編）	調理網 角皿 1枚（313mm×313mm） ●クックブック（取扱説明編／料理編）	角皿 2枚（420mm×290mm） スチームカップ ●クックブック（取扱説明編／料理編）	角皿 1枚（335mm×335mm） ●クックブック（取扱説明編／料理編）	角皿 1枚（335mm×335mm） スチームカップ ●クックブック（取扱説明編／料理編）	丸皿（セラミック300mm） 回転網 ●クックブック（取扱説明編／料理編）	丸皿（セラミック300mm） 回転網 ●クックブック（取扱説明編／料理編）	丸皿（セラミック260mm） 回転網 ●クックブック（取扱説明編／料理編）
外形寸法図 設置寸法図（単位:mm）	 背面ピタ置き	 背面ピタ置き	 背面ピタ置き	 背面ピタ置き	 背面ピタ置き（組込形）	 背面ピタ置き（組込形）	 背面ピタ置き（組込形）			
	庫内有効寸法: 幅345×奥行360×高さ235mm	庫内有効寸法: 幅345×奥行330×高さ240mm	庫内有効寸法: 幅320×奥行340×高さ225mm	庫内有効寸法: 幅300×奥行320×高さ185mm	庫内有効寸法: 幅405×奥行315×高さ235mm	庫内有効寸法: 幅320×奥行340×高さ225mm	庫内有効寸法: 幅320×奥行340×高さ225mm	庫内有効寸法: 幅300×奥行320×高さ165mm	庫内有効寸法: 幅300×奥行320×高さ165mm	庫内有効寸法: 幅285×奥行295×高さ150mm
質量	約25kg	約24kg	約20kg	約17kg	約17kg	約15kg	約14kg	約11kg	約11kg	約12kg
電源	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V	AC 100V
定格周波数	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）	50Hz-60Hz共用（ヘルツフリー）
定格消費電力 レンジ	1,460W	1,460W	1,460W	1,460W	1,460W	1,460W	1,460W	1,375W	1,345W	970W（50Hz）・1,300W（60Hz）※7
定格消費電力 オーブン/グリル	1,410W／1,410W	1,410W／1,410W	1,430W／1,430W	1,430W／1,430W	1,400W／1,400W	1,430W／1,430W	1,430W／1,430W	1,310W／1,310W（トースターグリル）	1,310W／1,310W（トースターグリル）	1,180W／1,180W（トースターグリル）
年間消費電力量（50/60Hz）	72.0kWh/年	71.7kWh/年	70.4kWh/年	68.8kWh/年	68.6kWh/年	68.4kWh/年	68.4kWh/年	69.2kWh/年	71.2kWh/年	72.2kWh/年
電子レンジ機能	60.2kWh/年	58.8kWh/年	57.5kWh/年	57.5kWh/年	54.6kWh/年	53.5kWh/年	53.5kWh/年	60.2kWh/年	62.2kWh/年	63.0kWh/年
オーブン機能	11.8kWh/年	12.9kWh/年	12.9kWh/年	11.3kWh/年	14.0kWh/年	14.9kWh/年	14.9kWh/年	9.0kWh/年	9.0kWh/年	9.2kWh/年
待機時	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年	0.0kWh/年
区分	F:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:熱風式）	F:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:熱風式）	D:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出以外、庫内容積:30L未満）	D:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出以外、庫内容積:30L未満）	F:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:熱風式）	B:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出、庫内容積:30L未満）	B:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出、庫内容積:30L未満）	B:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出、庫内容積:30L未満）	B:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出、庫内容積:30L未満）	B:オーブンレンジ（ヒーター加熱方式:ヒーター露出、庫内容積:30L未満）

＊ 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。 ※1 庫内灯消灯時。1,000Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※2 AX-PX3は、メニューに合わせて、自動的にサックリあたため／しっとりあたための加熱モードになります。時間は最大15分間です。 ※3 このオーブンレンジの950Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※4 このオーブンレンジの900Wでの連続運転時間は最大3分です。 ※5 このオーブンレンジの500Wでの連続運転いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。 ※6 このオーブンレンジの250℃での連続運転時間は約5分間です。その後自動的に220℃に切り替わります。 ※7 60Hz時は断続運転となるため消費電力量は50Hz時と同じです。（調理時間も同じです。） ●実際にお使エネ法・特定機器「電子レンジ」の新測定法による数値です。（区分名も同法に基づいています。） ●年間待機時消費電力量／年間消費電力量は、省

●設置について

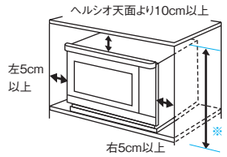
○十分な吸排気と放熱ができるように、上部や両側面、後面（背面ピタ置きタイプは除く）に必要な開放空間を設けてください。
○熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

排気口や吸気口をふさがないでください
（過熱して発火するおそれや故障の原因）

●壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。背面に窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上はなす。（温度差によって割れる場合があります。）

必要な開放空間（消防法基準適合）

●ウォーターオーブン［ヘルシオ］の場合

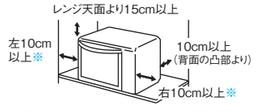


※ AX-PX3／GX3は全体で高さ50cm、AX-MX3は全体で高さ47cm、AX-CX3は全体で高さ42.5cmの空間があれば設置できます。

設置パターン	必要な開放空間
左片寄せ	左2cm／右8cm
真ん中	左右5cm
右片寄せ	左8cm／右2cm

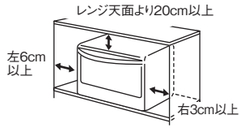
排気口からの油煙や蒸気及び熱で壁面が汚れたり、壁紙が損傷するおそれがあります。調理するときは、必ず換気をよくしてください。

●背面ピタ置きタイプ（組込形）以外の場合



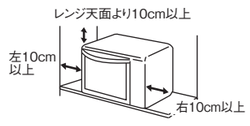
製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しないでください。
※ RE-T2は4.5cm以上。

●背面ピタ置きタイプ（組込形）
RE-S31Fの場合



RE-S31Fは、外形寸法の奥行でピッタリ置けます。

●背面ピタ置きタイプ（組込形）
RE-ST26F／S26Fの場合



RE-ST26F／S26Fは、外形寸法の奥行でピッタリ置けます。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しないでください。

省エネ性マークについて

このマークは省エネ性能を表し、達成機種は緑色、未達成機種はオレンジ色のマークになります。商品をお選びになる時のご参考にしてください。「省エネ基準達成率」は、省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。%の数値が大きいほど省エネ性が優れています。